tekst: **Grażyna Bruzik**
konsultacja: **doc. dr hab. Jarosław Kalinka,**
specjalista ginekolog położnik, ordynator Oddziału Perinatologii Wojewódzkiego Szpitala Specjalistycznego w Łodzi

Gdy sięgasz po papierosa, razem z tobą pali nienarodzone dziecko. To najlepszy argument za rzuceniem palenia.

Mamo nie pal!

Gdy zapalasz papierosa, większość toksycznych substancji przedostaje się przez układ krwionośny do płodu. Co więcej, naczynia krwionośne ulegają zwężeniu, więc przez łożysko przepływa mniej krwi. W efekcie dziecko otrzymuje zbyt mało tlenu, zaburzeniu ulega wewnątrzmaciczny wzrost płodu. Dlatego dzieci matek palących rodzą się mniejsze i słabiej odżywione. Poza tym są mniej odporne, a więc mogą częściej chorować. To nie wszystko. Im więcej palisz, tym bardziej zwiększasz ryzyko powikłań w ciąży, włącznie z możliwością wystąpienia porodu przedwczesnego. Choćby z tego względu nie ukrywaj nałogu przed lekarzem. W razie wystąpienia jakichkolwiek problemów będzie mu łatwiej postawić diagnozę i znaleźć ich przyczynę. Jeśli palisz, możesz borykać się dodatkowo z takimi problemami jak utrudnione oddychanie, napady duszności, nadmierne zmęczenie.

Dobry moment

Czasem kobiety w ciąży, mimo że dotąd paliły, zaczynają odczuwać wstręt do papierosów. Dym tytoniowy może – zwłaszcza na początku ciąży – nasilać nudności. Choć nie zawsze tak się dzieje, warto wykorzystać ten moment, by podjąć próbę rzucenia palenia. Ciąża silnie motywuje do walki z nałogiem. Pamiętaj, że walczysz nie tylko o siebie i swoje zdrowie – zyskuje także twoje dziecko. Jeśli jesteś już w drugim lub trzecim trymestrze ciąży i myślisz, że nie warto zrywać z nałogiem, skoro paliłaś przez większość ciąży – jesteś w błędzie! Każdy miesiąc bez papierosa przyniesie wiele korzyści twojemu dziecku. Jak wykazują badania, najwięcej szkody przynosi palenie w trzech ostatnich miesiącach ciąży. Jeśli rzucisz palenie nawet na dwa miesiące przed porodem, to istnieje duża szansa, że dziecko do czasu porodu wyrówna swoją wagę i zwiększy odporność. Zmniejszysz również ryzyko porodu przedwczesnego i innych komplikacji.

Jak rzucić?

Palacze wiedzą, że ich nałóg to nie tylko uzależnienie fizyczne (głód nikotynowy), lecz także uzależnienie psychiczne i szereg nawyków. Dlatego gdy rzucasz palenie, ważne jest psychiczne nastawienie: wola walki z nałogiem i przekonanie, że przyniesie to korzyść tobie i dziecku. Jesteś w ciąży, dlatego nie stosuj bez konsultacji z lekarzem żadnych plastrów z nikotyną ani innych farmakologicznych „wspomagaczy" dostępnych bez recepty.

- **Zaczynaj od małych kroczków** – na początku spróbuj ograniczyć palenie, aby z czasem całkiem z niego zrezygnować. Jeśli paliłaś przez wiele lat, rzucenie nałogu z dnia na dzień może być trudne.
- **Wyeliminuj papierosy** ze swego otoczenia – poproś, aby nie palono w twoim towarzystwie. Palacze bierni są tak samo narażeni na oddziaływanie dymu tytoniowego jak osoby palące. Unikaj miejsc, które kojarzą ci się z papierosami.
- **Zastanów się, w jakich sytuacjach sięgasz po papierosa** – w stresie, dla odprężenia? Pomyśl, czym mogłabyś go wtedy zastąpić – szklanką soku, gumą do żucia?
- **Stosuj metodę odwlekania.** Masz ochotę zapalić? Pospaceruj chwilę, wykonując ćwiczenia oddechowe. Świeże powietrze pobudzi cię znacznie lepiej niż papieros.
- **Nagradzaj siebie za każdym razem, gdy uda ci się nie ulec pokusie sięgnięcia po papierosa** – idź do kina, kup sobie jakiś drobiazg. Gdy zapalisz, nie poddawaj się, ale próbuj od nowa. ■

PROMOCJA

Zamiast papierosa

Wszyscy, którzy chcą rzucić palenie, mają teraz prawdziwe wsparcie – Smoz®. Wygląda jak prawdziwy papieros, ale nie wytwarza szkodliwego dymu ani nie uzależnia. Zajmuje ręce, pozwala nawet zaciągać się. Zamiast nikotyny zawiera uspokajającą walerianę i odświeżający mentol. Do wyboru są trzy smaki: łagodnie miętowy, cytrynowy i truskawkowy. Smoz® dostępny jest w sklepie internetowym www.zdrowoipieknie.pl

Smoz®
papieros bez dymu

STOCKXPERT